Como explicar a morte às crianças?

Inês Menezes (Março 2006)

Visto que a morte ainda é um tabu na nossa sociedade, nós não gostamos de falar dela, mas sabemos desde cedo que ao nascermos vamos morrer. Ninguém sabe quando nem como mas todos o sabem, faz parte de nós, é um processo natural da vida. As crianças com curiosidade começam a perguntar: O que é a morte? Eu também vou morrer? Porque morremos? E nós temos que ser capazes de responder a todas essas questões e mais algumas. O ser humano é um ser muito sensível, daí a nossa dificuldade em aceitar a morte, explicá-lo às crianças parece-nos injusto, são simplesmente crianças mas achamos que é importante fazê-lo abertamente para que comecem a ter a noção que a vida não é só contos de fadas.

Eles precisam de saber que chorar ou ficar tristes faz parte da vida, há coisas más que acontecem e temos que ser capazes de as ultrapassar. A autora elucida-nos como é importante começar desde muito cedo (3/5 anos) explicar às crianças a morte dando-lhes sugestões para que elas consigam entender, tendo em conta a sua idade e sensibilidade, na nossa opinião cada pessoa tem a sua própria maneira de entender a morte, logo a partir daí escolhe como explicar aos filhos.

Mas como falar da morte às crianças? Como explicar que é natural as pessoas, os animais…morrerem. Podemos explicar que tudo tem um fim, tudo o que gostamos tanto pessoas como animais, um dia nos deixarão, existe um ciclo para tudo. Como uma flor floresce, murcha e morre, os animais de estimação também morrem, estes exemplos servem para explicar às crianças e devem ser falados antes da morte acontecer. Os pais devem responder às questões da forma mais sincera, relembrando que ninguém viverá para sempre, e que um dia também eles vão morrer. Pois o normal é morrerem já muito velhinhos mas a vida tem surpresas que ninguém controla tais como os acidentes e as doenças. Todos nós temos capacidade de juntos ultrapassar a dor.

Há estratégias que nos ajudam a aliviar dor na perda nas crianças, algumas delas são: “Ser honesto” (Brenda Mallon), isto é não devemos mentir, enganá-las dizendo que quem morreu foi fazer uma viagem e que um dia voltará. Uma outra é “tranquilizá-lo, dizendo-lhe que as emoções fortes, desde a raiva ao desespero, são uma parte normal do luto e que expressá-los é mais saudável do que mantê-los enclausurados”, porque chorar, gritar, ficar triste faz parte da vida e não devem sentir vergonha disso, além disso terão sempre alguém para os ajudar.

A psicóloga Rita Jonet afirma que “…é nas alturas de maior sofrimento que se dão as grandes vinculações dentro da própria família, para além de, juntos sermos capazes de enfrentar a dor de forma mas saudável. A dor só se torna mais verdadeiramente insuportável quando vivida em solidão.”



Formandas:

Isabel Rio

Cláudia Ferreira

Rosário Francisco

Lícia Fernandes